

## Krija a kommunikációs problémák megoldásáért

**Testhelyzet:** Ülj könnyű ülésbe, egyenes gerinccel.

**Mudra:** Érintsd össze az egyik kezéd hüvelykujját és Merkúr ujját (kisujját) a másik kezéd hüvelykujjával és Merkúr ujjával. Hajlítsd be a Nap ujjadat (gyűrűs ujj) a tenyered felé, de ne érintsd hozzá. Nyújtsd a Jupiter (mutató) és Szaturnusz (középső) ujjadat fölfelé, de ne érintkezzenek.

**Zene:** Hallgasd meditatíván a Beloved God című dalt, Singh Kaur Peace Lagoon albumának első számát.

**Idő:** Kezdj 11- perccel, fokozatosan növeld 31 percre.

**Hatása:** Ez a meditáció aktiválja a Merkúr kommunikációs erejét.



Yogi Bhajan 1986. augusztus 22.